12.068 Zemiaky roľnícke
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	20	1,00	24	1,20	30	1,50	40	2,00
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
smotana kyslá	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,40	1,20	1,50	1,27
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
lečo sterilizované b.n.	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
syr tvrdý	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
zemiaky	20,00	16,00	24,00	19,20	29,00	23,20	32,00	25,60
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
hmotnosť porcie v g	200		260		310		350	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté uvarené zemiaky v šupke očistíme a pokrájame na plátky. Mäso umyjeme vcelku, pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, očistený, prelisovaný cesnak, soľ a sterilizované lečo. Udusíme. Udusenú zmes premiešame s pokrájanými zemiakmi, urovnáme do vymasteného pekáča a zapečieme. Po zapečení zalejeme mierne osolenou smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia. Dopečieme ešte 20 minút. Upečené zemiaky pokrájame na kocky a na tanieri posypeme strúhaným syrom.
Príloha: zeleninové šaláty

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1382	332	13,72	13,7	2,5	35,1	5,5	94,3	3,0	0,072	0,2	0,2	27,3	4,9
B	171	411	16,7	17,8	3,7	42,2	6,6	123,	3,7	0,09	0,3	0,3	33,6	5,9

	3		4					6		0				
C	2071	497	19,80	21,7	4,9	51,0	8,0	144,4	4,4	0,109	0,3	0,3	41,0	7,0
D	2386	573	23,02	26,1	6,1	56,4	8,8	173,5	5,0	0,135	0,4	0,4	46,2	7,9